சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 14 ❋ பவ ஆண்டு பிப்ரவரி 1, 1995 ❋ இதழ்: 10



சிறப்புக்கட்டுரை:

தமிழன் நெஞ்சங்களிலே என்றும் ரந்தரமானவர்



இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ 2-50 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 28-00

சிற்சபை மருத்துவமனை

CHITSABAI HOSPITAL

152, அரங்கராஜபுரம் சாலை, கோடம்பாக்கம்.

போன்: 428098, சென்னை-24. போன்: 426714



நிறுவனர்: அமரர். டாக்டர். சிற்சபை

சர்க்கரைவியாதி
அதிஇரத்த அழுத்தம்
மஞ்சட்காமாலை,
குன்ம நோய்,
பீனிசம்,
சுவாசகாசம்,
மூல வியாதிகள்,

வெண்புள்ளிகள்,
சோரியாப்படை,
பெண்களின் மலட்டுத்தன்மை,
ஆண்களின் வீரியக்குறைவு,
ஆரம்பப் புற்றுநோய்

முதலியவைகள் பூரணமாகக் குணப்படுத்தப்படும்.

வீரிய அணுப்பெருக்குதலுக்கு சிறந்த சிகிச்சை உண்டு.

கௌரவ மருத்துவர் **டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி**

செவ்வாய், வியாழன் } காலை 10 மணி முதல் இரவு 9 மணி வரை
மற்ற நாட்களில் மாலை 7 மணி முதல் இரவு 9 மணி

டாக்டர். சி. இரத்தினகுமார்

நோயாளிகளை பார்க்கும் நேரம்: { காலை 8 மணி முதல 1 மணி வரை.
மாலை 4 மணி முதல் 9-00 மணிவரை

அகஸ்தியர் மஞ்சட்காமாலை சிகிச்சை நிலையம்
தினமும் காலை 7 மணி முதல் 9 மணி வரை செயல்படும்

பஸ் தடங்கள்: 11 D, 12 G.

இறங்குமிடம்: அரங்கராஜபுரம், நாகார்ஜுன நகர்

உடலில் எந்த வியாதி வந்தாலும் தோலானது பெரிதும் பாதிக்கப்படும் தோலின் நிறத்தைப்பார்த்து, தன்மையும் பொறுத்து உடலின் நிலைமையைச் சொல்லலாம்,

—அமரர். டாக்டர். சிற்சபை



சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர் டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி

உதவி ஆசிரியர் டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மலர்: 13 | 1995 பிப்ரவரி, | இதழ்: 10

தமிழன் நெஞ்சங்களிலே என்றும் நிரந்தரமானவர்!

நம் நாட்டிலே தான், மற்ற நாடுகளை விட அதிக அளவு விஞ்ஞானிகள், மெய்ஞானிகள் சித்தர்கள், சிந்தனை சிற்பிகள் தோன்றுகின்றனர். அதிக தவ வலிமை உள்ளவர்கள் வாழ்வ தால் தான், இப்படிப்பட்ட பெருமை நம் நாட்டிற்கு கிடைக் கின்றது.

காவிரிநதிக் கரையிலே உள்ள திருச்சியிலே 1899ம் ஆண்டு பிறந்து, தமிழுக் காகவே உயிர்வாழ்ந்து, தன்னு டைய வாழ்க்கை, நூறு ஆண்டு கள் முழுமை பெருது என்று நினைத்து, நம் கண்களையெல் லாம் குளமாக்கிவிட்டு, தனது நீண்ட பயணத்தை முடித்துக் கொண்டார் நமது முத்தமிழ் காவலர் கி. ஆ. பெ. விசுவநாதம் அவர்கள்!

தமிழ் எழுத்துக்களை மண லில் எழுதும் பயிற்சி பெற்று, கல்லூரி பக்கமே செல்லாத இவர் இரண்டு பல்கலைக்கழகங் களில் டாக்டர் பட்டம் பெற்ருர் பள்ளியில் படிக்கவில்லை என்ரு லும் தனிப்பட்ட முறையில் தமிழ் இலக்கணங்களையும், இலக்கியங்களையும், கற்றுப் புலமைப்பெற்று, முத்தமிழ் காவ லர் என்ற சிறப்புப் பட்டத்தைப் பெற்ருர். டாக்டர். கலைஞர் அவர்கள் இவரது தமிழ் ஆற்ற லைக் கண்டு இவருக்கு

"திருவள்ளுவர் விருது" அளித்தார்.

சிறந்த எழுத்தாற்றலைப் பெற்ற இவர் தந்தை பெரியாரின் குடிஅரசு வார ஏட்டில் துணை ஆசிரியராகவும், விடுதலை பத்திரிக்கையின் ஆசிரியராகவும் இருந்து கடைசியாக **'தமிழர் நாடு'** என்ற பத்திரிக்கையை நடத்தி வந்தார். இவர் ஏறத்தாழ இருபத்தைந்து நூல்கள் எழுதியுள்ளார்.

இவரது எழுத்தாற்றலைப் போலவே, இவரது பேச்சாற்றலும் வியக்கத்தக்கதாக இருக்கும். இவரது பேச்சைக் கேட்க வந்தவர்களை வயிறு வலிக்க, வலிக்க சிரிக்க வைப்பார். அதே சமயத்தில் கேட்கின்றவர்களின் சிந்தனைகளையும் தூண்டி விடுவார். இப்படி சிறந்த பேச்சாளர்களிலே ஒருவராக திகழ்ந்தார்.

நீதிக்கட்சியிலேஇவர் பொதுச் செயலாளராக இருந்த காலத்தில் நீதிக்கட்சியின் ஆட்சியில் வகுப்புவாத பிரதிநிதித்துவம் கொண்டுவரவும், தீண்டாமை ஒழிப்புச் சட்டத்தை கொண்டு வரவும், தமிழ்மொழி மட்டும் அறிந்தவர்களும், மருத்துவர்களாக பணியாற்றலாம் என்ற சட்டங்கள் கொண்டு வருவதற்கு மிகவும் உறுதுணையாக இருந்தார்.

1937ம் ஆண்டு எங்களது பாட்டியார் வீரத்தமிழன்னை டாக்டர். தருமாம்பாள் அம்மையாரின் இல்லம் இந்தி எதிர்ப்பு போராட்டத்தின் மைய இடமாக அமைந்த போது இந்தி எதிர்ப்புப் போராட்டத்தின் பொதுச் செயலாளராக இருந்து இவர் தீவிரமாக அந்த இடத்திலிருந்து செயல்பட்டார்.

இன்றைய காலக்கட்டத்தில் உண்ணாவிரதம் இருப்பவர்கள், காலை 10 மணி முதல் மாலை 5 மணிக்குள் தன்னுடைய விரதங்களை முடித்துக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் இந்த மாமனிதர் 1965ம் ஆண்டு இந்தி எதிர்ப்புப் போராட்டத்தில் உயிர் நீத்த தியாகிகளுக்காக ஒவ்வொரு மாதமும் 26ந் தேதி முழு நாளும் மௌன விரதமும், உண்ணா நோன்பும் இருப்பார். இப்படி இருபத்தெட்டு ஆண்டுகள் உருண்டோடியது.

கர்னாடிக் இசையில், தமிழ் பாடல் அதிக இடம் பெற வேண்டுமென்பதற்காக, செட்டிநாட்டரசர், அண்ணாமலை அரசர் முயற்சி செய்தபோது, அதற்கு மிகவும் துணையாக இருந்தார். தமிழுக்கு ஒரு பல்கலைக் கழகம்

வேண்டுமென்று பெரு முயற்சி செய்து டக்டர் எம். ஜி. ஆர். ஆட்சிக் காலத்தில் தமிழ் பல் கலைக் கழகம் நிறுவ காரணமாக இருந்தார்.

மனிதன் நோயில்லாமல் வாழ் வதற்கும், வந்த நோயை எளி தில் போக்கிக் கொள்வதற்கும் சித்த மருத்துவம் தான் தேவை என்பதை உணர்ந்து, அந்த மருத்துவம் வளர மிகவும் பாடு பட்டார். இரண்டாம் முறையாக சித்த மருத்துவ வாரியத்தின் தலைவராக இவருக்கு அளித்து தமிழ்நாட்டு முதல்மைச்சர் செல்வி. ஜெயலலிதா அவர்கள் இவரை சிறப்பு செய்தார்.

தமிழுக்கும், தமிழனுக்கும் உலகத்தில் எந்தக் கோடியில் பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும், அதை எதிர்த்து குரல் கொடுக்கும் முதல் மனிதனாக இவர் விளங்கி னார். சித்தர்களின் நெறிகளை தம் வாழ்நாளில் முழுமையாக கடைப்பிடித்து வாழ்ந்தார். காவிரியாற்றங் கரையிலே நந்தவனம் என்ற இடத்திலே உள்ள கல்லறைக்கு இவரது உடல் சொந்தமானாலும், தமி ழன் நெஞ்சங்களிலே என்றும் நிரந்தரமாக இருப்பார்.

ஆசிரியர்.

அம்பிகாபதி

**************-**************

மனிதன் யார்!

**************-:**************

மனிதன் எனக் குறிப்பிடுவது பெரும்பாலும் இவ்வுடம்பையே ஆத்மா என்பது இவ்வுடம்பினுள், எங்கே உறையும் ஒரு சார்புப்பொருளாக நம்மில்பலர் எண்ணுகின்றோம். ஒரு சராசரி மனிதன் தெளிவற்ற சூழ்நிலையில் தான் வாழ்ந்து வருகின்றான்.

மனிதன் இவ்வுடம்பிலிருந்து மாறுபட்ட ஒரு மேலான வாழ்வையுடையவன். "இவ்வுடம்பே மனிதன்" என்னும் ஒரு மாயத்தோற்றத்திலிருந்து நாமாகவே முழுக்க முழுக்க விடுபடவேண்டும். இந்த உடம்பு என்பது ஒரு வெறும் கருவி மட்டும்! எந்தப்பொருளால் இவ்வுலகம் படைக்கப்பட்டதோ, அதேப் பொருளால் படைக்கப்பட்டதுதான் இவ்வுடம்பும் இத்துடன் வேறு சில நுண் பொருட்களும் இவ்வுடம்பில் உள்ளன. எப்பொருளிலும் ஊடுருவிச் செல்லும் "விண்—அணு" மட்டுமல்லாமல், வேறு நுண் பொருள்களும் இவ்வுடம்பில் மறைகின்றன.

மனிதனே ஆத்மா! இந்த ஆத்மாவிற்கு பல்வேறு வகையான உடம்புகள் உண்டு உடம்பு அவற்றுள் ஒன்றாகும். மனிதன் இவ்வுடம்பு எந்த நேரத்திலும் கழற்றியெறியக் கூடிய, ஓர் ஆடையே என்பதை உணர்ந்துகொள்கின்றான் அதை அவன் விரும்பினால் வீசியெறியலாம், புதிய தொன்றைப் பெறலாம். மாற்றியணியலாம். இவ்வாடையைக் கழற்றி எரிவதால், அவனுக்கு எவ்வித பாதிப்பும் இல்லை, இவையனைத்தும் விஞ்ஞான முறையில் நிருபிக்கப்பட்டவை.

நாம் காணும் இவ்வுலகம் "**பௌதிக நிலை**" எனப்படும். அடுத்த நிலை "**சூக்குமநிலை**" எனப்படும். இதற்கு அடுத்த நிலை மனோமய நிலை எனப்படும். இதன் பொருள் மனிதனின், மனதுடன் கலந்து உருவாக்கப்பட்டதால், இப்பெயர் பெற்றது

நம் உணர்வு நிலை, நம் பௌதிக மூளையில் வந்து படிவதால், இப் பௌதிக உலகைப்பற்றிய உணர்வை மட்டும் நாம் பெறுகிறோம்.

சூக்குமப் பொருள் பௌதிகப் பொருளிலிருந்து வேறுபட்டதல்ல, பனிக்கட்டி நீராவியிலிருந்து வேறு பட்டிருப்பது போன்ற நிலைதான் இது, அடிப்படையில் அனைத்தும் ஒன்றே! ஒரே பொருள் வேறொரு மாறுபட்ட நிலையிலிருக்கிறது, அவ்வளவுதான்!

தெய்வத்திலிருந்து வெளி வந்த தோற்றமே அவன்! தெய்வீகத்தீப்பிழம்பில் அவன் ஒரு தீப்பொறி! இத் தெய்வத்தின் வடித்தெடுத்த சாறுதான், அவனுள் உறையும் உயிர்ப் பொருள்! அனைத்துப்பொருள்களும் அடிப்படையில் ஒன்றே என்பதுதான் உண்மை! ஒரே பொருள் மாறுபட்ட நிலையிலிருக்கிறது அவ்வளவுதான்!

மனிதனுள் புதைந்து கிடக்கும் ஆற்றல்கள்கூட பரிணமைப் படுகின்றன. மனிதன் தன்னைத் தானே காணும் நிலையே மிகவுயர்ந்த **'மனோமய நிலையாகும்'** இங்குள்ள இயக்கங்கள் மிகவும் மென்மையானவை. அவனுள் ஒடுங்கிக் கிடக்கும் மேம்பட்ட உணர்வுகள் படிப்படியாகத் தூண்டப்படுகின்றன,

அவனுடைய முன்னேற்றத்தின் முறைப்படி இதுதான் அதாவது வளர்ச்சி பெற்ற பூரண நிலைக்கு, இப்பொழுது மனிதன் வந்து விட்டான் என்றுபொருள் அவனைப் பொறுத்த வரையில் இது ஒரு சாதனையே! இந்நிலையை அசையப் பெற்றவனே உண்மையான மனிதனாகும்.

(பிரம்ம ஞானத்தேன் என்னும் நாலிலிருந்து சில பகுதிகள்)



வருந்துகின்றோம்!

உலகத் தந்தையாக விளங்கும் சுவாமி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் துணைவியாரும், அன்பு பண்பு, அடக்கம் இவைகளின் மொத்த உருவமாக காட்சியளித்த, அன்னை **லோகாம்பாள்** அவர்கள் காலமான செய்தி அறிந்து மிகவும் வருத்தமடைகின்றோம் அன்னையாருடைய ஆத்மா சாந்தியடைய சித்த மருத்துவ வாசகர்கள் சார்பாகவும், மாணவர்கள் நண்பர்கள் சார்பாகவும் இறைவனை வேண்டுகின்றோம்.

—ஆசிரியர்.

*************.*********-********

மருத்துவத்தில் ஸ்கேனர் முறை!

*************-********* ****

தாய் கருவுற்றிருக்கும் போது ஸ்கேனர் முறையில் பரிசோதித்தால் விபரீத விளைவுகளை தராது என்று கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளது.

ஆனல் எக்ஸ்ரே கதிர்கள், கர்ப்பத்திலுள்ளசிசுவைப்பாதிக்கக் கூடிய நிலைமையை ஏற்படுத்தும். அதே சமயத்தில் அதிக அழுத்தமுள்ள வகையில் ''அல்ட்ரா சவுண்ட்'' முறையை உபயோகப்படுத்தினல்உடலில் வெப்ப நிலையை அதிகரிக்கச் செய்யும், தற்சமயத்தில் இந்த ''அல்ட்ரா சவுண்ட்'' முறை மருத்துவத்துறையில் இன்றிய மையாததாகி உள்ளது.

மருத்துவத்துறையில் மருத்துவம், அறுவை மருத்துவம், இருதய நோய் பிரிவு, பெண்களின் மர்ம உறுப்புக் கூறு முதலிய இடங்களில் உபயோகப்படுகிறது. குழந்தைப் பேறு மருத்துவத்தில் கருப்பப்பையில் கட்டிகள் உள்ளனவா என்றும், கர்ப்பம் ஏற்பட்டுள்ளதா என்றும் சிசு ஆணா (அ) பெண்ணு என்றும், ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட கர்ப்பங்கள் போன்ற பல நிலைகளை அறிய இது மிகவும் பயன்படுகின்றது.

''ஓர் அல்ட்ரா சவுண்ட்'' ஒலிக்கற்றையானது உடல் திசுக்களின் மீது விழுந்தால், அது பிரதிபலிக்கப்படுகின்றது. அந்த ஒலிதான், ஒவ்வொரு திசுவின் எல்லையிலிருந்தும் மீண்டும் எதிரொலிக்கிறது. அதுவே நோயை நிர்ணயிக்க உதவுகிறது.

குடலில் ஏற்படும் நோய்களை ஆழமான திசுவை பிம்பம் செய்வது இயலாது. சாதாரணமாக கர்ப்ப பெண்களுக்கு, சிறுநீர் நிறைந்திருக்கும் சமயத்தில் தான் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். நுரையீரலில் காற்று அதிகமாக இருப்பதால், மார்புப்

பகுதியை அல்ட்ரா சவுண்ட் மூலம் பிம்பம் எடுப்பது பயனற்றது.

அல்ட்ரோசோனோ "கிராபியை" த்தான் எக்கோ கிராபி என்றும் சொல்கின்றனர். இந்த "எக்கோகார்டி கிராபி" யைத்தான் இருதயத்திற்கு பிம்பம் செய்வதில் பயன் படுத்துகின்றனர்.

"அல்ட்ரா சவுண்ட்" எனப்படும் கருவியை ஒரு சிறிது விநாடிமட்டும் உபயோகப்படுத்தினல் போதும். இன்றைய தினம் இது தான் மிகப் பாதுகாப்பான முறை என்று போற்றப்படுகிறது.

இந்த "ஸ்கான்" முறையில் 'A' வகை ஸ்கான் — 'B' வகை ஸ்கான் ரியல் டைம் ஸ்கான் என்று மூன்று பிரிவுகள் உள்ளன.

எக்ஸ்ரே - கதிர் வீச்சுக்களை கண்டுபிடித்த பிறகு, **அல்ட்ரா சவுண்ட்** என்னும் முறையை கண்டு பிடித்தார்கள்.

இரண்டாம் உலகப் போரின் போது, நீருக்கடியில் ஜெர்மன்-யூ-படகுகளை கண்டறிய, உயர் அலைவரிசையுடைய ஒளி அலைகள் மீது செலுத்தப்பட்டது. அவை அந்த படகுகளைத் தாக்கி எதிரொலியாக மீளும் போது ஏற்படும் அதிர்வுகளே தான் இதற்கு அடிப்படையானது.

போன் 426714

சிற்சபை பார்மஸியில் தயாராகும் மருந்துகள் பட்டியல்

மருந்தின் பெயர்	உபயோகம்	அளவு அனுபானம்
1. சர்க்கரை வியாதி சூரணம்	சர்க்கரை வியாதி குணமாக	காலை மாலை அரை ஸ்பூன் அளவு வெந்நீரில்
2. படிகநெல்லி சூரணம்	பெண்கள், ஆண்கள். வெட்டை போக்கு நீர் எரிச்சல், கடுப்பு, நீர்சுருக்கு குணமாக	காலை மாலை அரை ஸ்பூன் அளவு மோருடன்
3. அமுதசுரபி சூரணம்	பெரியவர்களுக்கு புஷ்டியை உண்டாக்க குழந்தைகளை தேற்ற க்ஷயம் நீக்க	காலை மாலை அரை—கால் ஸ்பூன் தேன் அல்லது பாலுடன்
4. அட்டாதி சூரணம்	அஜீரணம், புளியேப்பம், நெஞ்செரிவு, வயிறு பொருமல், வயிற்றுவலி, பிரசவ அழுக்கு நீங்க	காலை மாலை அரை ஸ்பூன் வெந்நீருடன்
5. தாளிச்சாதி சூரணம்	க்ஷயம், காசம், அஸ்தி சுரம், சளி, இருமல், வறட்டு இருமல் குணமாக	1 நாளில் நான்கு தடவை அரை ஸ்பூன் அளவு வாயில்போட்டு சப்பி சாப்பிட

கிடைக்குமிடம்: **சிற்சபை மருத்துவ மனை** நெ. 152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, சென்னை-24.

ஜப்பானிய தேசிய
காய்கறியில்
நீங்கள் காணுவது!

இந்தக் காய்கறியை ஜப்பான் நாட்டில் தேசிய காய் கறியாக உபயோகப்படுகின்றது. இதனுடைய ரசத்தை மூல நோய்க்கு கொடுத்து, குணப்படுத்துகின்றனர்.

இந்தக் காய்கறியில்

ஈரப்பதம்	—	94.4 கிராம்
புரோட்டீன்	—	0.7 கிராம்
கொழுப்பு	—	0.1 கிராம்
தாது உப்புக்கள்	—	0.6 கிராம்
நார் சத்து	—	1.8 கிராம்
சர்க்கரைச்சத்து	—	3.4 கிராம்
சக்தி (Energy)	—	17 கலோரி
இரும்புச்சத்து	—	0.4 மி. கிராம்
தையமின்	—	0.06 மி. கிராம்
மாவுப் பொருள்	—	3 U. G
சுண்ணும்புச் சத்து	—	35 மி. கிராம்
பாஸ்பரஸ்	—	22 மி. கிராம்
ரைபோ பிரோலின்	—	0.02 மி. கிராம்
நியோசின்	—	0.5 மி. கிராம்
வைட்டமின் 'சி'	—	15 மி. கிராம்

இவ்வளவு சத்துக்கள் இதில் அடங்கியுள்ளன. இதன் ரசம் மூல வியாதிக்கு சிறந்த மருந்தாகும்.

மூத்திர சம்பந்தமான வியாதிகள் குணமாகும். உடல் தோலில் வறட்சி நீங்கும். சீதபேதி குணமாகும். எலும்புகளுக்கு நல்ல பலத்தைத்தரும். தாகம் அதிகமாக இருந்தால் குணமாக்கும் மஞ்சட் காமாலை வியாதிக்காரர்களுக்கு மிகவும் நல்லது. இவ் வளவு சிறப்பு வாய்ந்த இந்த காய்கறி என்ன தெரியுமா!

நாம் அடிக்கடி உபயோகப்படுத்தும் 'வெள்ளை முள்ளங்கி' யாகும்.

குழந்தைகளின்
சிகப்பு நோய்!

நம் உடலில் தோன்றும் நோய்கள் பலவகை உண்டு அவற்றில் சிகப்பு நோய் என்பது ஒரு கொடிய நோயாகும் இந்த நோயில் "உள்ளுரோகச் சிகப்பு" என்ற ஒரு பிரிவு உள்ளது. இதை பிரிவில் மட்டும் எட்டு வகைகள் உள்ளன. அவைகள் இரத்தவர்ணன், கோழிப்பூவன்' அரிச்சிகப்பு, மாரிச் சிகப்பு, அரவணைகால் சிகப்பு, விஸ்வரியன் சிகப்பு, நாகன் சிகப்பு, வர்ணன் சிகப்பு என்பவையாகும்.

இது குழந்தையின் பாதத்தில், சிவந்தாற்போன்று ஒரு சிறு வட்டம் தோன்றும். இது நாலைந்து மணி நேரத்திற்குள் மேலே ஏறி, விக்கம் ஏற்பட்டு கலைத்துவிடும். குழந்தையின் மலநீர்களைப் பிடித்தும், கபத்தைக் கொண்டுவந்தும், ஜன்னி வந்து உயிருக்கு ஆபத்தான நிலை வந்துவிடும். இந்த நோய்க்கு ஆரம்பத்திலேயே, மருத்துவம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

இதற்கு வெண்குன்றி இலை, நல்துளசி இலை' வெற்றிலை, வெங்காயம் இவற்றை வகைக்கு ஒரு விராக எடை எடுத்து, இடித்து, சாறுபிழிந்து, அந்த சாற்றில் கோரோசனை ஒரு அரிசியெடை உரைத்து கொடுத்து வரவேண்டும்.

தோன்றும் முறை :

தாய், தந்தையரின் மேகம், வெட்டை, கிரந்தி முதலிய' பல வியாதிகளினால், தாயின் வயிற்றிலிருந்து குழந்தைக்கு நோயுண்டாகி, குழந்தை இறந்துவிடும். சில குழந்தைகளுக்கு பிறக்கும் போதும், பிறந்து சில நாட்களுக்குள்ளும் நோய் உண்டாகலாம்.

பிணி அணுகாமல் வாழ

சித்தர்கள் கூறும்

நெறி முறைகள்

"திண்ண மிரண்டுள்ளே சிக்க அடவாமற்
பெண்ணின்பா லொன்றைப் பெருக்காமல்
உண்ணுங்கால்
நீர்சுருக்கி மோர்பெருக்கி நெய்யுருக்கி யுண்பவர்தம்
பேருரைக்கிற் போமே பிணி"

—பதார்த்தகுண சிந்தாமணி.

"இரவில் பசும்பாலையே உண்போம். (மந்தம் தரும் வேறுபால் எதுவும் உண்ணோம்) எண்ணெய் இட்டு தலைமுழுகும் போதெல்லாம் வெந்நீரிலேயே குளிப்போம். பகற்பொழுதில் புணர்ச்சியும் துயிலும் கொள்ளமாட்டோம் வயதிற்கு மூத்த மாதரையும் உடலிற் படும்படி வெயிலையும் விரும்போம் மலஜலங்களை அடக்கோம் இடக்கையை கீழமைத்தே உறங்குவோம் மூல நோயை உண்டாக்கும் காய்கறிகளை உண்ணோம் புளித்த தயிரையே பெருக்கி உண்போம். முன்னாள் சமைத்த கறி அமுதுக்கு ஒப்பெனினும் அருந்தோம். பசித்தாலொழி உணவருந்தோம்.

நாள் ஒன்றுக்கு இருமுறை அன்றி மும்முறை உணவு கொள்ளோம். பெண்களைத் திங்கட்கொருமுறை (மாதம்) அஸ்தி மற்ற காலங்களில் சேரோம், கிழங்கு வகைகளில் கருணைக்கிழங்கையே உண்போம், வாழை, கச்சலன்றி, கனியை அருந்தோம். உண்டபின் சிறிது தூரம் குறுநடை கொள்வோம் இரவில் விளக்கு, மனிதர், மரம் இவர்களின் நிழல்களில் தங்கோம். உணவு, உறக்கம், மலநீர்க்கழிவுகள், புணர்ச்சி, அழுக்காடை, சீப்பிட்டுச் சீவும்போது சிந்துகின்ற முடி ஆகிய இவற்றை மாலைக் காலத்தில் விலக்குவோம். நகத்தினின்றும் தெரிக்கும் நீர் உடம்பில் படும்படி அணுகோம். இத்தகைய நியதிகளைக் கைக்கொண்ட எம்மிடத்தில் எமனுக்கு என்ன வேலை"

என்று இவ்வாறாக சித்தர்கள் தம் பாடல்களில் நோயின்றி வாழும் வழிமுறைகளைக் கூறியுள்ளனர். இவை அத்தனையையும் கடைப்பிடிக்க இயலாவிடினும், ஓரளவிற்கு இயற்கைக்கு மாறல்லாத நெறிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்து வந்தால் துன்பம் தரும் நோய்களை விலக்கி இன்பம் தரும் ஆரோக்கியத்தைப் பெற முடியும்.

பால், பலவகை!

பசும்பால்:

குழந்தைகள் முதல் முதியோர் வரை அனைவருக்கும் ஏற்ற சிறந்த உணவு பசும்பால். எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியது. நோயுள்ளவர்களுக்குத் தண்ணீர் கலந்து காய்ச்சிக் கொடுக்கின் நோயின் வீரியத்தைக் குறைக்கும் இதனுடைய தயிர் நெய் முதலானவை ஆரோக்கியத்தையும் அழகையும் கொடுக்கும்.

எருமைப்பால்:

குழந்தைகளுக்கு இதைக் கொடுத்தால் மாந்தம், மலக் கட்டு முதலியவை உண்டாகும். மருந்து உண்ணும்போது இதை தள்ளவேண்டும். மருந்தின் குணத்தை முறித்துவிடும்.

இதன் தயிர், நெய் மந்தபுத்தியை உண்டாக்கும். ஆனால் மோர் நன்மை பயக்கும்.

வெள்ளாட்டுப்பால்:

கபத்தை நீக்கும். கீழாநெல்லி சமூலத்தைஇப்பாலில் அரைத்து உண்ண காமாலை குணமாகும்.

தேங்காய்ப்பால்:

சுக்கிலம் விருத்தியாகும். பித்த தேகிகளுக்கு ஆகாது. வயிற்றினுள் இரணத்தை ஆற்றும். [illegible]

எண்ணெய் மிகவும் மணமுடையதாயிருக்கும். புண்களுக்குத் தடவ மிக்க பலன் தரும்.

ஆலம்பால்:

வாய்ப் புண்களை ஆற்றும் சுக்கிலத்தைப் பெருக்கும். ஆடும் பற்களுக்குத் தடவ கெட்டிப்படும்.

அத்திப்பால்:

வெட்டை நோய், சிறுநீரில் இரத்தம் போதல், நீரிழிவு ஆகியவற்றை குணப்படுத்தக் கூடியது.

எருக்கம்பால்:

விஷங்களை அறுக்கும்.

****

இளநீர்

இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் உடல் உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும். பித்தம் வாந்தியை குணப்படுத்தும்.

இதில் எலுமிச்சம்பழச்சாறு கலந்து சாப்பிட, அதிக தாகத்தை உடனே குறைக்கும்.

இளநீரை வெறும் வயிற்றில் அருந்தக்கூடாது. அப்படி உண்டால் பசி அற்று குன்ம நோயுண்டாகும்.

உணவுக்குப் பிறகு சாப்பிட பல நோய்கள் தீரும். உடல் மினுமினுக்கும்.

உங்களுக்குத் தேவை
ரோஜா குல்கந்து!

ரோஜாக்களில் பல ஜாதிகள் உள்ளன. இதில் குல்கந்து செய்ய சாதாரண ரோஜாப்பூ சிறந்தது. மலையாளத்தில் ரோஜாப்பூக்கள் ஏராளமாகக் கிடைப்பதால் அங்கு குல்கந்து வியாபாரம் அதிகமாக நடைபெறுகிறது. குல்கந்து செய்வதற்கு புதிதாக உள்ள ரோஜாப்பூக்கள் அவசியமாகும்.

முதலில் ரோஜாமலர்களின் இதழ்களை ஆய்ந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நான்கு பலம் ரோஜா இதழ் இருந்தால் பன்னிரண்டு பலம் கற்கண்டு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ரோஜா இதழ்களைக் கல்லுரலில் போட்டு மர உலக்கையால் நன்றாக நைய இடிக்க வேண்டும். இத்துடன் கற்கண்டை போட்டு இடிக்க வேண்டும். இவை இரண்டும் சேர்ந்து மொத்தையாக இலேகியம் போல் ஆகும் வரை இடிக்க வேண்டும். இலேகியம் ஆனதும் சிறிது தேன் விட்டு வாய் அகலமான ஜாடியிலோ அல்லது சீசாவிலாவது காற்றுப்புகாமல் மூடி வைக்கவேண்டும். தேவையானால் சில வாசனைப் பொருள்களையும் இதில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இப் பொழுது ரோஜாப்பூ குல்கந்து தயாராகிவிட்டது.

இது உண்பதற்கு மிகவும் இனியது. உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. ரோஜா மொக்கைத் துவையல் அரைத்துச் சாப்பிட்டால் அஜீரணம், வெப்ப நோய்கள் குணமாகும் சீதபேதியை குணமாக்கும் தன்மையுடையது.

ரோஜா மொட்டு மூன்று கரண்டி, மக்காகொனா என்னும் நிலவாகை ஒரு வகை அவுன்சு, கிராம்பு ஒரு மேஜைக் கரண்டி, சதைத்த சுக்கு, கொஞ்சம் இவைகளை கால் அரைக்கால்படி கொதிக்கிற தண்ணீர் விட்டு ஒரு மணி நேரம் வைத்திருந்து பின்பு வடிகட்ட வேண்டும். இதில் 5 அவுன்சு பெரியவர்கட்கும், சிறுவர்களுக்கு அதில் பாதியும், ஒரு வயது குழந்தைக்கு ஒரு அவுன்சும் கொடுத்தால் சுகமாகப் பேதியாகும், ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும், சுறுசுறுப்பு உண்டாகும்.

கண்பார்வை நன்கு பிரகாசிக்க!



கண் பயிற்சிகள்!



மனிதனின் வசீகர சக்திக்கு முக்கியமான சாதனம் கண்களே! கண் மிகவும் நுட்ப மான உறுப்பு. கண் உறுப்புகள் சரியாக இல்லாவிட்டால், கண்பார்வை கெட்டுவிடுகிறது. மிக்க உணர்ச்சி உள்ளவை கண்களே! இவை மூளை, நரம்பு மண்டலம் ஆகிய இரண்டினோடும் ஐக்கியப் பட்டிருப்பது போலவே, ரத்த ஓட்டத்தோடும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன. நரம்புத்துடிப்பு, நரம்பு ஒடுக்கம், வேலை செய்வது, இளைப்பாறுவது போன்றவைகளிலெல்லாம் ''கண்ணுக்கும்'' சம்பந்தமுண்டு. கண்ணுக்கு நன்கு வேண்டிய அளவு, ஓய்வுகொடுக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது எட்டு அல்லது ஒன்பது மணி நேரம் தூங்க வேண்டும்.

1. கரு விழிகளைப் பக்கங்களில், வலது முனையிலிருந்து இடது முனைக்கும் இடது முனையிலிருந்து வலது முனைக்குமாகக் கொண்டு செல்லவும்.

2. கருவிழிகளை மேலிருந்து கீழும், கீழிலிருந்து மேலுமாகச் செலுத்தவும்.

3. கண்களை வலது பக்கமாக ஒரு முறையும், இடது பக்கமாக ஒரு முறையும் சுற்ற வேண்டும்.

4. கருவழிகளை வலது முனையிலிருந்து, மேல் நோக்கிக் கொண்டு வந்து, இடது முனையிலே முடிக்கவும். பிறைச் சந்திரன் தலைகீழாக இருப்பதைப் போலாகும் இது. இடது முனையிலிருந்து கருவிழிகளை மேல்நோக்கிக் கொண்டுவந்து வலது முனையில் முடிக்கவும்.

இந்தப் பயிற்சியை செய்யும் போது கண்களைக் கூடுமான வரை ஒரு முனையிலிருந்து மறு முனைக்கு நன்றாய் கடைசி வரை, கொண்டுசெல்ல வேண்டும். கண் விழிகளைத் திருப்புவதிலே, மனத்தைச் சிரத்தையுடன் பழக்கி வந்தால் இரண்டு வாரங்களிலேயே, நன்றாகத் திருப்ப வரும். இந்தப் பயிற்சிக்கு பொறுமை மிகவும் அவசியம். ஆரம்பத்தில் இப்பயிற்சியை செய்வதற்கு நமது கண்கள் நம் [illegible] இயங்காது.

கண்களுக்கு பயிற்சி கொடுப்பதோடு மட்டுமல்லாது ஆகாரத்திலும் கவனம் செலுத்தவேண்டும். சிறுகீரை, பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை, தக்காளிப்பழம், வெங்காயம், அவரை, பசும்பால் பசு நெய், திராட்சைப்பழம் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கண்களுக்கு பயிற்சி எப்படி அவசியமோ, அதைவிட ஓய்வும் அத்தியாவசியமாகிறது கண்களை உள்ளங்கையினால் மூடி ஓய்வு பெறும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

இப்பயிற்சிகள் முடிந்தவுடன் உங்கள் விரலையோ, அல்லது ஒரு பென்சிலையோ மூக்கிலிருந்து, ஆறுமுகல் ஒன்பது அங்குல தூரத்தில் அசையாமல் நிறுத்தி வைத்து, அதன் முனையை இமை கொட்டாமல் பார்க்கவேண்டும். திடீரென்று பார்வையை அகற்றி வெகு தூரத்திலுள்ள ஒரு பெரிய மரத்தின் உச்சியையோ, கோவிலின் சிகரத்தையோ பார்த்துவிட்டு பிறகு, அந்தப் பென்சில் நுனியின் மீது பார்வையைத் திருப்பி அசையாதபடி செலுத்த வேண்டும். இதேபோல் 10 முறை செய்ய வேண்டும்.

இந்த பயிற்சியை ஏழு, எட்டு வயது சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை அனைவரும் செய்யலாம்.

அவ்வாறு மூன்று மாதங்கள் செய்து வந்தால் கண்கள் நல்ல தெளிவான பார்வையையும், நல்ல பிரகாசமாகவும், வசீகரமான பார்வையை பெறலாம்.



****

சதை மஞ்சள்!

விரலைப் போன்று சிறுத்து திரண்டு வற்றி காய்ந்த இந்த வகை மஞ்சள், உள் வலிப்பு, உடற்சூடு, நீர்ரோகங்கள், சொறி சிரங்குகள் போன்றவற்றை குணப்படுத்தும். பச்சைமஞ்சளை அரைத்து உள்ளுக்குள் கொடுத்தால் குழந்தை பிறந்த பிறகு, பெண்களுக்குத் தோன்றும் வயிற்று வலி குணமாகும் குழந்தைகளின் குடல் நோய்களும் குணமாகும். இந்த பச்சை மஞ்சளின் குணம், உடலில் ஏற்படக்கூடிய கொப்புளம், சீழ், மூக்கடைப்பு சொறி போன்றவற்றை குண மாக்கும். இதை அரைத்து வண்டு, சிலந்தி ஆகியவை கடித்த இடத்தில் தடவினால் விரைவில் குணமாக்கும்.

****

திருமூலர் கூறும் மேகரோகத்திற்கு மருந்து!

டாக்டர். உத்தமராயன், (H.P.I.N)

சித்த மருத்துவர்கள் மேக நோய் இருபத்தொன்று என்று கூறி அது தோன்றுவதற்கு முக்கிய காரணம் பெண்களுடன் அளவு கடந்து கூடுவதாலும், வெள்ளை நோயுடைய பெண்களுடன் சேர்வதால் இந் நோய் பிறக்கிறதென்று கூறுவர். அஃதாவது முதலில் வெள்ளை நோய் ஏற்பட்டு அது நன்முறையில் முற்றும் தீராவிட்டால் சில ஆண்டுகள் சென்றபின் மேக நீராக அதாவது சிறுநீர் அளவுக்கு அதிகப்பட்டு பல முறை இழிதல், அவ்வாறு இழிகின்ற நீரில் இனிப்புத்தன்மை, உப்புத் தன்மை நிறமாறல், கொடிய நாற்றம். மிக்க நீர் வேட்கை ஆகிய பசி வகைகளையுண்டு பண்ணி உடல் இளைத்துவிடும் என்பர்.

பொருத்தமான மருத்துவம் செய்யாவிடில் இந்நோய்க்குத் துணையாக இளைப்பு நோய் (கய நோய்) தொடரும். மேலும் சிலருக்கு உடலில் கட்டி பிளவை இவற்றை தோற்றுவித்து தீர்வதும் அரிதாகி இறப்பும் நேரிடும்.

அப்படிப்பட்ட கடினமான நோய்க்குத் திருமூலர் அப்பிரகச் செந்தூரத்தைச் சீந்தில் சருக்கரையை சேர்த்து ஆவெண்ணெயில் இதைக் கலந்துண்ண நீக்கு மென்று அறிதியிட்டுக் கூறுகிறார்.

ஆகவே இதனால் நாம் அறிய வேண்டுவதென்ன வென்றால் அப்பிரகத்தை நன்முறையில் சந்தித்து மேக நோய் நீக்கத்துக்குப் பயன்படுகின்றசெந்தூர மூலிகைகளினால் அரைத்து வில்லைகட்டி காயவைத்து சந்திரிகை அற்றுப் போகும் வரை புடமிட்டெடுக்க வேண்டு மென்பதாம்.

நன்றாக செந்தூரம் முடிந்துள்ளதென்பதை அறிய அச் செந்தூரத்தில் சிறிதளவுஎடுத்து உள்ளங்கையில் தடவி சூரிய ஒளியில் காட்ட அதிக அப்பிரக ஒளி காணப்படாவிட்டால் நன்முறையில் முடிந்த செந்தூர மென்றும் இன்றேல் நல்லமுறையில் முடியவில்லை என்றும் அறிய வேண்டும்.

நன்முறையில் முடிந்த செந்தூரம் சீந்திற் சர்க்கரையுடன் சேர்த்து ஆவெண்ணையில் கலந்துண்ண மேகம்தீருமென்று திருமூலர் கூறியதை இங்கு நோக்க வேண்டும்.

நன்றாகச் சுத்தியாகாமலும் சரிவர முடியாத அப்பிரகப் பற்பமானாலும் செந்தூரமானாலும் வழங்கின் உப்பிசம் வரும் (இரைப்பு நோய்) என்று கூறுகிறார்.

எள்ளின் மகிமை !

டாக்டர். ஏ. கோவிந்தசாமி,
செம்பனார்கோயில்.

எள் எண்ணெய் :

எண்ணெயை அதிகமாக உபயோகப்படுத்துவது தமிழகத்திலும் தெலுங்கு நாட்டிலும் வழக்கத்தில் உள்ளன.

எள் நெய் அதிகமாக பல வகை பதார்த்தங்கள் செய்யப் படுவதற்கும் பயன்படுகின்றன.

எள் நெய் உஷ்ணமுடையது கர்ப்பப்பையின் பலவீனத்தை போக்கவல்லது. தோலைப் பற்றிய கிருமிகளை நாசம் செய்யவல்லது. எள் நெய் நீரைக்காட்டிலும் லேசானது எள் நெய்யை சரீரத்தில் தடவி தலைக்கு தேய்த்து அருவி நீர் குடத்தில் கொட்டு நீரில் குளித்தால் நீரினாலேயே போய்விடும் எண்ணெய் தேய்த்து நீராடக் கூடிய முறையை கவனிக்க வேண்டும்போது ஏதாவது விஷ சம்பந்தமான அதாவது சரீர அமைப்பிற்கு மாறான மருந்து வகைகளை உட்கொண்ட காலத்து அம்மருந்தை குறிப்பதற்காக வைத்தியர்கள் எண்ணெயில் நீராட சொல்வது வழக்கத்தில் இருந்தது. அது நாளடைவில் எண்ணெய் தேய்த்து குளித்து தேகத்திற்கு நல்லது என மக்கள் நினைத்து ஒழுகலாயினர். நலிவுள்ளவர் நீராடினால் தலைவலியும் தலை கனமும் சுரமும் காணும். ஆதலால் நலிவுள்ளவர்கள் எண்ணெய் பசை நீங்கும் வரை நீராடுவதில் யாதொரு கெடுதல் ஏற்படாது. நாள்தோறும் எண்ணெய் தடவி நீராடுவதே முறை யாகும் அதன்படி நீராடுவதால் மூளைக்கு பலம் உண்டாவதோடு பித்தம் விலகுதலும் கண்எரிச்சலின்மையும் காணும்.

சில எண்ணெயை தலையிலும் உடம்பிலும் தேய்த்துக் கொண்டு உஷ்ணமான நீரை தலையில் கொட்டிக்கொள்வது வழக்கம் இத்தகையோர்க்கு கட்டாயம் வியாதியும் பலவீனமும் வந்திடும்.

இம்முறையை நீராடிய உடன் இளைப்பும் ஆயாசமும் ஏற்படுவதை காணலாம் மூளையின் அசதியானது போக காலத்தில்

இருப்பதைவிட நாலு மடங்கு அதிகமாகும். இதற்கு காரணம் எண்ணெய் பசை நீங்கியபின் நீராடுதலேயாம்.

எண்ணெய்பசை போக்காமலே நீரைக்கொட்டிக்கொண்டு கடைசியில் மிஞ்சிய பசையிருக்குமானால் சீயக்காயோ அல்லது வேறு எந்த வஸ்துவோ நீர் விட்டு சுத்தம் செய்து கொண்டு துடைத்துக் கொள்பவர்களுக்கு எவ்வித ஆயாசமும் இளைப்பும் தோன்றாது.

காரமான பொருளுக்கு பதார்த்தங்களுக்கு எண்ணெய் சேராமல் புசித்தால் உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணி ரத்தபேதி முதலான வியாதிகளை உண்டு பண்ணும்.

சித்த வைத்தியர்கள் கடுகு நல்லெண்ணெய் சேர்க்கலாகாது என்று சொல்வதின் வழக்கம் மருந்துகள் நோயாளி சாப்பிடும்போது இரத்தத்தில் கலவாதபடி எண்ணெய் செய்து விடுவதால் மருந்தின் தன்மை உடலில் நோய் நீங்க முடியாமல் போய்விடும் என்பதே.

எள்ளு புண்ணாக்கு அதிகம் சேர்த்து நீரில் கலந்து பசு அல்லது எருமை மாட்டுக்கு வைப்பதனால் பால் அதிகம் காணப்பட்டாலும் அப்பாலானது குணம்தரக்கூடியதன்று புல்லை மேய்ந்த பால் கொடுக்கும் மாடுகளின் பாலே அதிக நன்மையை தரும்.

நீரிழிவு:

எள்ளுப் புண்ணாக்கும் முருங்கை கீரையும் சேர்த்து துவட்டி சாப்பாட்டில் கல்ந்து மூன்று நாள் தொடர்ந்து சாப்பிட மதுமேகம் நீங்கிவிடும் ஆனால் பத்து நாளைக்கு ஒரு முறை சாப்பிட வேண்டும். மூளையின் அதிக வேலையால் பலவீனப்பட்டு உண்டாகும் மதுமேகம் இம்முறையால் குணமாகின்றது.

மதுமேக வியாதியுள்ளவர்களுக்கு ஆங்கிலமருந்து ருசியை காட்டிலும் இது மேலானது. மதுமேக வியாதி உள்ளவர்கள் இரண்டு வேளை மேற்சொன்னபடி சாப்பிட்டு நீரை பரிட்சித்தால் நீரில் மது இராது. இம்முறை ஆச்சரியகரமானது.

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

சாணாக்கீரை

இந்தக்கீரையை சமைத்து சாப்பிட்டு வர, ஆறாத புண்கள், சீக்கிரம் ஆறிவிடும். நெஞ்சில் கபம் கட்டியிருக்கும் போது, இதைச்சாப்பிட்டால் கபம் உடைந்து ,வெளியேறும் மகோதரம் என்று சொல்லக் கூடிய வியாதியுள்ளவர்களுக்கு இதைக் கொடுத்து வந்தால் பூரண குணமேற்படும்.

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

எள்ளு பூ

எள்ளுபூவை நன்றாக சூடு ஆறின பிறகு இரவில் உறங்கு முன் கண் இமைகளுக்கு மேல் வைத்து கட்டிவிடவேண்டும். காலையில் கட்டை பிரித்து விடவும். கண் அரிப்பு, கண் எரிச்சல், பார்வை சரியில்லாமல் இருத்தல் கண் தொடர்புடைய கோளாறுகளுக்கு நன்மை தரும் நாற்பது எள்ளுப்பூவும் ஒன்பது மிளகு இருபது அரிசி திப்பிலி இருபத்தைந்து சம்பங்கிமொக்கு ஆகியவற்றை சேர்த்துஅரைத்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொண்டு இந்த சூரணத்தில் ஒரு சிறு கடுகளவு கண்களில் இட்டு வந்தால் முன் சொன்ன குறைபாடுகள் அத்தனையும்வில கும். பார்வை தெளிவு பெறும் இவை வைத்தியரின் மேற்பார் வையில் செய்வது நல்லது.

எள் நெய்

சுத்தமான நெய்யை இரண்டு மிளகு சேர்த்து நுணுக்கி சாப்பி டும் போது ஆகாரத்தில் இட்டு புசிக்கவேண்டும். நல்ல பசியும் ஆண் தன்மையும், கபசம் மந்த மான நோய்களும் நீரிழிவு நோய் களும் விலகும். பசு நெய் வாங்க இயலாதவர்கள் இதை உபயோகம் செய்யலாம். சிலர் மந்தம் ஏற்படும் என்றும் கெடு தல் என்றும் சொல்வதுண்டு யான் பெற்ற அனுபவத்தில் இதை எழுதுகிறேன்.

எள்ளுச்செடி

இந்தியாவில் புஞ்சை பயிராக பயிர் செய்கின்றனர் விதை விதைத்து 90 நாளில் முளைத்து பூத்து காய்த்துவிடும். எள்ளிலி ருந்து பலவித பதார்த்தங்கள் செய்யலாம். இரத்த சுத்தி செய்யவல்லது. எள்ளை அறைத்து முள் பொத்திக் கொண்ட இடத்தில் கட்ட முள் அமுகி வெளிப்படும். புகையை சுவாசிக்கின் சளிப்பு நீங்கும். எள்ளு பொடியின் புகையால் மோட்டுப்பூச்சி நாசமாகும். கொசுக்கள் அணுகா. நாகதாளி அடர்ந்த காட்டை அழிப்பதற்கு எள்ளை விதைத்தால் நாசமாகி விடும். எள்ளோ அல்லது எள் ளின் எண்ணெயோ பட்ட மாத் திரத்தில் நாகதாளிசெடி அழிந்து விடும். கட்டிகள் உடைய எள்ளை அரைத்துக்கட்டலாம். சூதக வாயுக்கு எள்ளும் வெல்ல மும் கலந்து சாப்பிட குணம் தரும். எள்ளு லேகிய வகை களில் சேர்ப்பதுண்டு.

பெண்களுக்கு பால் சுரக்க எள்ளும் கேழ்வரகின் அடையும் வெல்லமும் சேர்த்து இடித்துச் சாப்பிட்டால் பால் சுரக்கும். ஆனால் இக்காலத்தில் அநாகரீ கமாய் நினைப்பவர்கள் பெருகி விட்டதால் இதை சாப்பிட விரும்பமாட்டார்கள் என நினைக் கிறேன். ஆனால் குணம் கண் டால் வெறுக்கமாட்டார்கள்.

எள்ளும் முருங்கைகீரையும் சேர்த்து அவித்து சாப்பிட பித்த வாயுவால் ஏற்படுகின்ற மார்வலி நீங்கும்.

எள்ளும் பனைவெல்லமும் சூதகத்தை வெளிப்படுத்தும்.

பவழமல்லிக் கஷாயம்

பவழமல்லி இலை 3 பிடி பறித்து வரவும். குச்சி, கோதுகள், காம்புகள் இல்லாமல் எடுத்துக் கொள்ளவும். இந்த இலைகளை சட்டியில் விட்டு அடுப்பிலேற்றி வறுக்கவும். தீயில் அதிகம் கருகக் கூடாது. சற்று நீர் சுண்டி வதங்கியவுடன் ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சவும். கொதித்து அரை லிட்டர் அளவு சுண்டிய பின் இறக்கவும். இந்த கியாழத்திற்கு பவழமல்லிக் கியாழம் என்று பெயர்.

இந்த கியாழத்தை பித்தவாத சுரம், கபவாத சுரம் மலேரியா முறைக்காய்ச்சல் போன்ற சகல விஷ சுரங்களுக்குக் கொடுக்கலாம். கியாழம் சற்று கசக்கும் இதில் இரும்புச்சத்து கொயினா குணமும் இருக்கிறது. இதனை உண்ணுங்கால் மலம் கருமையாக வெளிப்படும் பயம் வேண்டாம். சுரம் தீரும் வரை கியாழம் சாப்பிடுதல் நலம்.

அளவு:

ஒரு நாளைக்கு மூன்றுவேளை, அரை அவுன்சு கிழாயம் அரை அவுன்சு வெந்நீர் கலந்துண்ணலாம். பின் கசப்பிற்கு இனிப்பு சாப்பிட்டு கசப்பை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

பத்தியம்:

சுரத்தின் தன்மையைப் பார்த்து பார்லி கஞ்சி, புழுங்கலரிசி கஞ்சி, காபி, குளுகோஸ் இவைகள் சாப்பிடலாம்.

இவ்விலைகளின் ஓரங்கள் கூர்வடிவமாக இருக்கும். அரும்புகள் விளிம்புகள் விட்டு அமைந்திருக்கும். இவ்விலைகளில் ஓர்வித சுணையும் மொறு பொறுப்பும் உண்டு. மலர்கள் ஐந்து வெண்மையான இதழ்கள் கொண்டது. மலரின் காம்புகள் சிவப்பு நிறம் அதாவது பவழத்தின் நிறத்தை ஒத்தது. மலரின் அளவு மல்லிகைப் பூவின் தன்மைக்குச் சொல்லலாம் அதனால் தான் இதற்கும் பவழமல்லி என்ற பெயரிட்டனர் போலும் இம் மலரை ஆரமாகக் கட்டியும் விடுதி மலர்களை ஆண்டவனின் அர்ச்சனைக்காகவும் உபயோகிக்கலாம். இம் மலரின் மணம் தூரத்திலிருக்கும் ஆட்களையும் கவரச் செய்து மலர்களை முகரச் செய்யும் தன்மை வாய்ந்தது

மனித இறப்பிற்கு காரணம்!

மக்களுக்குப் பல்வகையில் இறப்புகள் நேரிடுகின்றன. ஆனாலும் இன்றியாமையாதன வாக நான்கு காரணங்களைச் சொல்லலாம். அவை உணவு, உடல் உறவு, உறக்கம். அச்ச முடைமை என்பனவாகும். நாம் அன்றாடம் தொடர்பு கொள் ளும் தன்மையில் இந்நான்கும் அமைந்துள்ளன. இந்நான் கிலும் இன்றியமையாதன உண வும், உடல் உறவுமாகும்.

இவ்விரண்டிலும் உணவால் ஒன்பது பங்கு இழப்பும், உடலுறவால் ஒருபங்கு இழப் பும் உண்டாகின்றது. கருவூறிய காலந்தொடங்கி இறந்து போகிறவரை உணவு உண்டு. ஆதலின் உணவு உண்பதில் தூய அமைதிதரும் உணவினை யே (சுத்த சத்துவ ஆகாரம்) உண்ணவேண்டும். அவ்வா றுன உணவினை ஏற்பதால் உடல் நீட்டிப்பை உண்டு பண்ணிக் கொள்ளலாம்.

உணவு, உடல் உறவு இவ் விரண்டிலும் இன்றியமையாதது உடல் உறவு எனலாம். ஆத லின் முறைகேடானதும், முறை தவறினதுமான உடல் உறவை விலக்கிக்கொள்ள வேண்டும். முறையான உடலுறவில் ஈடு படவேண்டும். எவ்வாறெனில் மாதம் இருவிசை மாதரைப் புணர்தல்' என்னும் ஆன்றோர் மொழியின்படி இயங்கல் வேண் டும்.

இல்லற வாழ்வில் ஈடுபடு வோர்க்கு உடலுறவு ஊற்றுக் கேணியை ஒத்ததாயுள்ளது எவ் வாறெனில் ஊற்றுக்கு கேணி யை இடைவிடாமல் பத்து நாட் கள் இறைத்தால்? அதன் வரு வாய் குறைந்து அதில் நீர் இல் லாமல் போய்ப்பயன்படாது அன்றியும் இறைக்காத ஊற்றுக் கேணியில் உள்ள நீரில் அழுக் கேறி அதன் வருவாய் தடை பட்டு அதன்சுரப்பு நின்றுவிடும் பின்பு அக்கேணியில் உள்ள நீர், கதிரவன் வெப்பத்தால் உறிஞ்சப்பட்டு ஒன்றுமில்லா மல் போய்விடும்.

இதுபோல் இடைவிடாது உடல் உறவில் ஈடுபட்டால்

சுவாமிவேதாத்திரிமகரிஷியின் அன்பாலயா ஸ்கை அறக்கட்டளை நடத்தும் 1995 பிப்ரவரி மாத நிகழ்ச்சிகள்

o பிரதி செவ்வாய்க் கிழமை சுவாமி வேதாத்திரி மகரிஷியின் குண்டலினி யோகப் பயிற்சி

மாலை 6-40 மணி முதல் இரவு 7-30 வரை தீட்சையளித்தல்

o பிரதி வியாழக்கிழமை மாலை 6-40 மணி முதல் இரவு 8 மணி வரை

கூட்டுத்தவம் - அகத்தாய்வு முதலியன.

o பிரதி மாதமும் மூன்றுவது சனிக்கிழமையில் "காயகல்ப பயிற்சி" கற்றுக்கொடுக்கப் படும்.

மாலை 3 மணிமுதல் இரவு 6 மணி வரை இம்மாதம் 18-2-95 அன்று நடைபெறும்.

o பிரதி செவ்வாய்க்கிழமை மாலை 5½ மணி முதல் 6½ மணி வரை எளிய உடற்பயிற்சி கற்றுத்தரப்படும்.

இடம்:

அகத்தியர் சிற்சபை மருத்துவமனை

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, கோடம்பாக்கம். சென்னை-24.

போன்-426023

சுக்கிலத்தின் வருவாய்குறைந்து அருமையாய்க் கிடைத்திருக்கின்ற உடல் மிக விரைவில் இறப்புக்கு உள்ளாய்விடும், உடலுறவு எக்காலத்திலும் இல்லாதிருந்ததினாலும் சுக்கிலத்தின் தன்மைகெட்டு அதன் வருவாய் அடைபட்டு எஞ்சியிருந்த அச்சுக்கிலமும் உடலின் வெம்மையால் வற்றிவிடும் பின் உடல் உடன் இறப்புக்கு ஆளாகிவிடும்.

ஆதலின் உலகியல் வாழ்வில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் பின்வரும் நடைமுறையைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகல் வேண்டும்.

உணவு அரைப்பங்கு உடலுறவு விசம்பங்கு, உறக்கம் அரைக்கால்பங்கு, அச்சமுடைமை பூச்சியம்பங்காகக்கொள்ள வேண்டும்.

※※※※※※※※※※※

சண்பக மரம்

கண்கள் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கும் உஷ்ணத்தில் ஏற்படும் காய்ச்சலுக்கு இந்த மரத்தின் வேர் பயன்படும்.

※※※※※※※※※※※

என்னவெனில் உணவு வயி...

உணவும், கால் பங்கு நீரும். கால் பங்கு காலியுமாய் இருக்க வேண்டும்.

உடலுறவோ திங்கள் ஒன்றுக்கு பதினாறு நாட்களுக்கு ஒரு முறை நேரவேண்டும் முன் கூறியபடி திங்கள் இரண்டு முறை உடல் உறவு கொள்ளலே சிறப்பானது. அடுத்து உறக்கம் குறித்து நாம் அசட்டையாய் இருந்து விடுகிறோம். உறக்கம் எவ்வளவுக்குக் குறைகிறதோ அவ்வளவுக்கு உடல் நீடிப்பு உண்டாகும். உலகியல் வாழ்வினர்க்கு அதிக அளவாக நான்கு அல்லது மூன்று மணி நேர உறக்கமே பழக்கமாதல் வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு இருபத்தி நான்கு மணி நேரம் அதில் அரைக்கால் பங்கு என்பது மூன்று மணி நேரம் அளவாகும்.

அவ்வளவே உறக்கம் பழகினால் உடல் நீட்டிப்பு உண்டாகும். உறக்கம் உடல் என்கின்ற வீட்டிற்கு நேரும் இருள் என்று கூறலாம். ஆதலின் இருள் மிக மிக இறப்புக்கு ஆளாக நேரும்.

முடிவாக அச்சமுடைமையும் நம்மை இறப்புக்கு இட்டுச் செல்லும் துணைவனாகும். அச்சம் சூழச், சூழ மாந்தரின் உயிர் என்னும் ஆண்மை வளர்ச்சி குறைபடுகின்றது. துளிர்த்து வரும் ஒரு செடியின் இளந்தளிர் வெம்மையால் வாடுவதையும் வதங்குவதையும் ஒப்ப அச்சமனப்பான்மை நம் உயிர் என்கின்ற தளிரை வளர வொட்டாமல் வாடச் செய்கிறது. ஆதலின் நம் வாழ்வில் எக்காலத்திலும அச்சம் நேராமல் எச்சரிக்கையாய்ப் பழக வேண்டும். அப்பழக்கம் கை வரப்பெற்றால் அந்நிலையும் உடல் நீடிப்பை உண்டாக்குகின்றது.

இன்னவாறு உடல் நீடிப்புக்குரிய வழிகள் இராமலிங்க அடிகளார் அறிவுறுத்தி உள்ளார்கள். திருவருட்பாவில் இத்தகைய குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. விரும்புவோர் பயின்று பயன் பெறலாம் அல்லவா?

உண்ணல் அரையாம் உறங்கல் அரைக்காலாம்
எண்ணரும் மாந்தர் இணைவிழைச்சு திண்ணமாய
வீசமாம் அச்சமோ வேண்டாவாம் எக்காலும்
நேசித்து வாழ்க நெடிது.

சில மருத்துவர்களின் அனுபவ மருந்துகள்

பற்பூச்சிகள் வெளியேறுவதற்கு!

உமிக்காந்தலில் 50 கண்டங்கத்திரிப் பழத்தைத கருக விடாது சுட்டு, கல்வத்திலிட்டு பாகலைச்சாற்றில் நன்கு அரைத்து அரை சேர் நல்லெண்ணெயில் கரைத்து 8 நாள் சூரிய புடமிட்டெடுக்கவும் இதை பல்லில் பூசி வர பற்பூச்சிகள் வெளிப்பட்டு, பல்வலி தீரும்.

மண் தின்பதற்கு

முள்ளங்கி அல்லது கத்திரிக்காயின் சாற்றில், சிறுபயறளவு பெருங்காயம் உரைத்து, ஒரு பாலாடை கொடுக்க, குழந்தைகள் மண், சாம்பல் தின்பதாலான கேடு நீங்கும்.

கரப்பானுக்கு

பூரம் 9 கிராம், சுக்கு 18 கிராமில் அரைத்து 6 பலம் விளக்கெண்ணெயில் கலந்து பத்திரப்படுத்தவும் இதில் கரண்டியளவில் உட்கொடுக்க கரப்பான், அரையாப்பு, கீல்வாயு முதலியன தீரும். (இச்சா பத்தியம்)

இரத்தக்கட்டுக்கு

வேப்பிலையை அரைத்து, வெதுப்பிக் கிளரிகட்ட இரத்தங் கட்டிய வீக்கம் தீரும்.

மூலநோய்களுக்கு

ஒரு சேர் குடாக்கு நாகத்தை, இலுப்பை நெய்யிலும், பிரம்ம தண்டு சாற்றிலும் ஐந்தைந்து முறை சுத்தித்த பின், பிரம்மகாசரை விழுதினல் கவசித்து சீலை செய்து முழு புடமிடவும் (புடக் குழியின் மேலே மூடி மூவிரலளவு சந்து விட்டு மெழுகவும்) ஆறியபின் பிரிக்க பற்பமாயிருக்கும் (தவறின் மீண்டும் ஷை சாற்றில் அரைத்து வட்டாக்கி) அதிலேயே கவசித்து புடமிடவும். இம் மருந்தை 2 மாதம் ஆறவிட்டு பின் முறைப்படி நெய்யில் கொடுக்க மூலம், பவுத்திரம், மேகவெட்டை, சூடு முதலியன தீரும்.

டாக்டர். பழனிசாமி பிள்ளை S. M. P. விழுப்புரம்.



CERVICAL-SPONDYLITIS
"செர்விகல் ஸ்பாண்டிலைடிஸ்"
(கழுத்து எலும்பு தேய்வு)

மூலிகை முரசு

Dr. தேவூர். மணிவாசகன்.



"டாக்டர் சார், கழுத்தை அசைக்காமல் இருந்தால் கையில் வலி இல்லை. கழுத்தை அசைத்தால் கை வலி வந்து விடுகிறது. "கவலைப் படாதே, பட்டை போட்டால் வலி சரியாகி விடும்" "டாக்டர் சார், பட்டை சாராயம் 1புட்டி போடணுமா 2 புட்டி போடணுமா? என்றான் நோயாளி.

இன்று அதிக அளவில் பலர் கழுத்துப்பட்டையோடு பவனி வருவதை பார்க்கிறோம். வாகன ஓட்டுனர்கள் மாஸ்டர்கள் அதிக அளவில் சிகிச்சைக்கு வருகிறார்கள்.

மூலிகைகள், பயிற்சிகள் உணவு முறைகள் மூலம் இந்நோயை பூரணமாக குணப்படுத்தலாம். இதற்கு முன்பு எல்லாம் கழுத்துப்பட்டை போட்டு கொண்டா இருந்தார்கள்

பின் ஏன் இந்நிலை. இனி இல்லை கவலை. தலையணை உணவுமருத்துவத்தை உதாசீன படுத்தியது தான். உணவு மருத்துவமே உரிய உயரிய நிலை.

தூங்கும் போது தலைக்கு அதிக உயரமுள்ள தலையணைகளை பயன்படுத்தக் கூடாது.

வாரம் இருமுறை அல்லது ஒரு முறையாவது. எண்ணெய் குளிப்பு அவசியம். காலை, மாலை சுக்கு காபி குடிக்கவும். தினசரி மிளகு சேர்ந்த உளுத்தம்பருப்பு வடைகள் ஐந்து சாப்பிடவும். பப்பாளி அல்லது அன்னாசிப் பழம் சேர்க்கவும்.

நின்ற நிலையில், இருகைகளின் நான்கு விரல்களையும் மூடிக் கொண்டு, கட்டை விரல்களை மட்டும் செங்குத்து நிலையில் வைத்து, கட்டை விரல்களால் தாடையை நிமிர்த்தி, பின்பு

தாடையால் கீழே அழுத்தி, பிறகு மீண்டும் கட்டை விரல்களால் தாடையை நிமிர்த்தவும். இது போல் மாறி மாறி பத்து முறைகள் காலை, மாலை இரு வேளைகள் செய்யவும். இதுவே இயற்கை மருத்துவ பயிற்சியாகும். சவாசனமும் நல்லது.

100 மி.லி. விளக்கெண்ணையில் 10 கிராம் சுக்கை நசுக்கிப் போட்டு காய்ச்சி வடிகட்டிய எண்ணையை கழுத்தின் பின் பகுதி, கையில் தடவவும்.

"ஆன்ற கரிசாலையால் ஆன்ம சித்தி" என வடலூர் வள்ளலார் வலியுறுத்தும் வெள்ளை கரிசலாங்கண்ணி இலை 5, வேப்பங்கொழுந்து 5, சீரகம் 5, உத்தாமணி இலை 2, மிளகு 2 சேர்த்து காலை, மாலை இரு வேளை சாப்பிடவும்.

பத்தே நாளில் கழுத்துப் பட்டைக்கு சொல்வோம் "டாடா"

சாமியே சரணம் ஐயப்பா
சித்த மருத்துவம் மெய்யப்பா
என்ற ஒலி மேலும் தொடரட்டும்.

8-வது உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் நமது கட்டுரையாசிரியர்

தஞ்சாவூர்: ஜனவரி 1, 2, 3, 4, 5, நடைபெற்ற 8வது உலகத் தமிழ் மாநாட்டு மூலிகை கண்காட்சியில் சித்த மருத்துவம் கட்டுரையாசிரியர்

Dr. தேலூர் மணிவாசகன்

மூலிகை விளக்கம் அளித்தார். மூலிகை கண்காட்சியை மருத்துவர் பி. எம். செல்வராசு சிறப்பாக அமைத்திருந்தார்.



************************-*****

மனித வாழ்வில் பாட்டுக்களின் தன்மைகள்!

டாக்டர், (சி. ஏ.)

**********************-********-**

மனிதன் தோன்றிய காலத்திலிருந்து, இன்றையதினம் வரையில் உள்ள பாட்டுக்களின் தன்மையைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது நம் கடமையாகும்.

இன்றைக்கு வானொலியை கேட்கும் போதும் தொலைக்காட்சியை பார்க்கும் போதும் நம் காதுகளையோ, கண்களையோ மூடிக் கொள்ளும் அளவுக்கு பாட்டுகளும் காட்சிகளும் அமைந்துள்ளன. இவற்றிற்கெல்லாம் காரணம் இவைகளை விரும்பும் மக்களா? அல்லது இவைகளை நமக்கு வழங்குபவர்களா? என்பதை நீங்களேதான் முடிவு செய்ய வேண்டும்.

நம் முன்னோர்கள் பாடல்களை எவ்வாறு பிரித்தார்கள் என்பதை நினைக்கும் போது நமக்கு வியப்பாக இருக்கும்.

மனிதனுடைய அறிவில் பிறப்பது இயல், உள்ளத்தில் தோன்றுவது இசை, உடலில் தோன்றுவது இசை. பாட்டை கேட்பவர்களின் உள்ளத்தை இசைய வைப்பதினல் **இசை** என்கிருர்கள். இசையை ஏழாகப்பிரித்து ஏழிசை என்றுர்கள். இசைக்கருவிகளையும் மூன்றுகப் பிரித்தார்கள். குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து மனிதனை சுடுகாட்டின் கரையிலே எடுத்துச் செல்லும் வரை பாடல்களை பாடி பிரித்துள்ளனர்.

1. தாலாட்டு

குழந்தை கேட்கும் முதல் பாட்டாகவும், தூங்கும் பாட்டாகவும் இது அமைந்துள்ளது. தாய் தன் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப நாக்கை அசைத்து பாடுவதால் இதற்கு தாலாட்டு என்கிருர்கள்

2. ஆறுதல்

குழந்தையை யாராவது அடித்து விட்டால் அழும் அதை சமாதானப்படுத்திப் பாடும் பாட்டு, இதற்கு ஆறுதல் பாட்டு என்று பெயர்

3. ஊஞ்சல் பாட்டு

பெண்கள் ஊஞ்சல் ஆடும் போது அதன் ஆட்டத்திற்கும் அசைவிற்கும் ஏற்றவாறு பாடுவார்கள் இதற்கு ஊஞ்சல் பாட்டு என்று பெயர்.

4. பந்தாட்டு பாட்டு

பந்தாடும்போது பெண்கள் அந்நாட்டு அரசனை வாழ்த்தி பாடிக் கொண்டே ஆடுவார்கள்

5. திருப்பள்ளிஎழுச்சிபாட்டு

படுக்கையிலிருந்து எழுப்பு வதற்கு பாடும் பாடலாகும் இதற்கு திருப்பள்ளி எழுச்சி என்ற பாட்டாகும்.

6. தெம்மாங்கு

தென்னாட்டு மக்கள் விரும்பி பாடும் பாடலை, தெம்மாங்கு எனப்படும்.

மணப்பாட்டு

திருமண நாளன்று மணமக்களை வாழ்த்திப் பாடும் பாட்டாகும். இதை நலங்குப் பாட்டு என்றும் சொல்லலாம்.

களை எடுப்பு

கழனிகளில் களை எடுக்கும் போது உழவுத் தொழில் புரிபவர்கள், களைப்பு தெரியாமல் இருக்கும் பொருட்டு, பாடிக் கொண்டே களை எடுப்பார்கள் இந்த பாட்டிற்கு களை எடுப்பு என்று பெயர்.

நடுகைப்பாட்டு

உழவர்கள் வயலில் நாற்று நடும்போது பாடும் பாடலுக்கு நடுகைப்பாட்டு என்று பெயர்.

உலக்கைப் பாட்டு

உரலைக்குத்தும்போது, உடலெல்லாம் நோகும். அந்த சமயத்தில் பாடும் பாடலானது உடல் நோயைப் போக்கும். இந்த பாட்டிற்கு வள்ளை என்றும் பெயர் உண்டு.

மகிழ்ச்சிப் பாட்டு

மனம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் போது இசை உண்டாகும். இது கேட்போர் உள்ளத்திற்கும் இன்பம் கொடுக்கும்.

தூதுப்பாட்டு

அந்தக் காலத்தில் தூது அனுப்புவதற்காக மயில், குயில், புறா, கிளி, மேகம், நாரைமுதலியவற்றை உபயோகபடுத்தினர் அவைகளின் மீது பாடப்பெற்ற பாடல்களாகும்.

பாவைப் பாட்டு

திருமணமாகாத கன்னிப் பெண்கள், எதிர்கால நல்வாழ்க்கைக்காக, இறைவனை மார்கழி மாதத்தில் பாவை நோன்பு செய்து பாடப்படும் பாடலாகும்.

பக்திப்பாட்டு

இறைவனை வழிபாடு செய்து பாடும் பாடலாகும்.

குழந்தைப் பாட்டு

குழந்தை தாயை பார்த்து எளிய முறையில் பாடும் பாடலாகும். இந்த கொஞ்சு மொழியில் பாடும் போது பலரையும் மயங்க வைக்கும்.

புலவர் புகழ் மாலை

ஒரு புலவர் மற்றொரு புலவரின் அறிவாற்றலைக் கண்டு வியந்து பாடும் பாடலாகும். இதற்கு புலவர் புகழ் மாலை என்று பெயர்.

பரணிப்பாட்டு

வீர உணர்ச்சியை தட்டி எழுப்பி பாடும் பாடலாகும். சோழ நாட்டு வீரர்கள் கலிங்க நாட்டின் மீது. வீரத்துடன் படையெடுத்தார்கள் வீரத்துடன் பாடும்பாடலுக்கு கலிங்கத்துப் பரணி என்று பெயர்.

நாடோடிப் பாடல்

மக்கள் உள்ளத்தில் வீரத்தையும் நாட்டு உணர்வையும் இணைந்து பாடும் பாடலுக்கு நாடோடிப் பாடல் என்று பெயர்.

சித்தர் பாட்டு

கடவுளே அறிவாக விளங்குகின்றார் என்ற தத்துவத்தை வைத்து பாடிய பாடல்களாகும்

படகுப் பாட்டு

படகை பாங்காக ஓட்டி செல்பவர்கள் அலைப்பையும், களைப்பையும் போக்கிக் கொள்ள, எல்லோரும் இணைந்து பாடும் பாடலாகும்.

இயற்கைப் பாட்டு

கவிஞர்கள் மலை, கடல், வயல், தோட்டம், பொய்கை ஆறு, மேகம், சோலை, முதலியவற்றைப்பற்றி பாடும் கற்பனை பாடலாகும்.

நாட்டுப் பாட்டு

நாட்டைப் பற்றிய எண்ணம் உணர்வுகள், நலம் முதலியவற்றை பற்றி பாடும் பாடலாகும்.

புரட்சிப் பாட்டு

நாட்டினுடைய நிலமையை மாற்றி மறுமலர்ச்சியை உண்டாக்கும் பாடலுக்கு புரட்சிப் பாடல் என்கின்றோம்.

நீதிப்பாட்டு

நாட்டு மக்களுக்கு நீதியையும் நேர்மையையும் நிலைநாட்டும் பாடலுக்கு நீதியப்பாட்டு என்கின்றோம்.

அகப்பாட்டு

அகத்தில் பிறக்கின்ற காதல் உணர்ச்சியையும், அதன் அடிப்படையான காதல் வாழ்க்கையையும் அடிப்படையாகக் கொண்டதே இந்த பாடலாகும்

சொல்லின்ப பாட்டு

மனத்திற்கும் செவிக்கும் பேரின்பத்தைக் கொடுக்கும் பாடலாகும்.

நகைச்சுவைப் பாட்டு

நகைச்சுவையானது சிரிப்பை தரும். களைப்பை போக்கும். பேரின்பத்தைக் கொடுக்கும். நம்நாட்டு இலக்கியத்தில் நகைச்சுவை பாட்டுகள் அதிகம் உள்ளன.

திரைப்படப் பாட்டு

இருபத்தைந்து ஆண்டுகட்கு முன்பு "அமுதும் தேனும் எதற்கு நீ அருகினில் இருக்கையிலே" என்ற அழகிய பாட்டை கேட்ட இந்த காதால் இப்போது ஒட்டகத்தை கட்டிகோ என்ற பாட்டையும் கேட்கும் நிலையில் உள்ளோம் இதுதான் இன்றைய திரையுலகப்பாடலின் நிலைமை.

வாழ்க்கைப் பாட்டு

மக்கள் வாழ்க்கையை சுருக்கமாகவும் தெளிவாகவும் எடுத்துரைக்கும் பாடலுக்கு வாழ்க்கை பாட்டு என்கின்றோம்

இரங்கற்பாட்டு

மனிதன் இறந்தபிறகு, அவன் வளர்ந்த நாளில் வாழ்ந்த வாழ்க்கைப் பற்றியும் அவன் செய்த நற்காரியத்தைப்பற்றியும் எழுதும் பாடலாகும்.

இப்படி மனித வாழ்வோடு, பாட்டுக்களும் ஒன்றி கலந்திருந்தன என்பதை சுருக்கமாக விளக்கியுள்ளோம்.

****

பரம்பரை மூலிகை மருத்துவம்

****

ஆடைகள் அணிவதின் பயன்கள்

அன்பார்ந்த வாசகர்களே நமது சித்தர்கள் நாம் அணிகின்ற ஆடைகள், அணிகலன் சயன விதி, விசிறி வகை உண்ணும் வகை, நீர் அருந்தும் முறைகள், குதிரை ஏற்றம், யனை ஏற்றம் இவைகளால் ஏற்படும் குணநலன்கள் நமக்கு வழி வகுத்து தந்துள்ளனர். அவைகளால் ஏற்படுகின்ற நலன்களை முதலில் ஆடைகள் அணிவதின் பயன்கள் என்ற தலைப்பில் இங்கு விவரிக்கிறேன்.

வெள்ளை ஆடையின் குணம்

ஓடும் திரிதோட மோங் காயிசும் பெருகும்
கூடும் திருவழகுங் கர்களிப்பு — நீடுமதி
போதமுறும் வெற்றிவரும் பூரிக்கு மெய்லியர் வி
ளேதமறும் வெண்டுகிலுக்கே.

இந்த வெண்மையான ஆடை அணிவதில் ஆயுள்விருத்தி பெருகும். வாதாதி தோஷங்களும், வியர்வும் விலகும் லக்ஷ்மி விலாசம் வனப்பு மகிழ்ச்சி, அறிவு பலம் இவைகள் உண்டாகும். வாசக அன்பர்களே அடுத்து வருவது எல்லாம் ஒவ்வொரு ஆடையின் விளக்கத்தை மட்டும் அளிக்கிறேன் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

சாலுவையின் குணம்

நல்ல சாலுவைக்கு நீரேற்றம், சிரோ ரோகம், வலி வாதம் வாதம் குன்மம் நளிர், மூடுபனி, இவை [illegible] என்ப.

பட்டுவஸ்திரத்தின் குணம்

அழகிய பெண்ணே உயர்ந்த பட்டு ஆடையினால் பைத்திய சிலேஷ்மம் அகலும், மனக் களிப்பு, ஞானம், வியர்வு, அழகு வசிகரம் இவைகள் உண்டாகும்.

வெண்பட்டுவின் குணம்

பிரகாசமுள்ள சந்திரவதனியே வெள்ளைப்பட்டு ஆடையால் அதிசுரமும், குளிரும், வாத நோயும் போம் பெண்ணின் வசீகரம், ஒளியும் வனப்பும் உண்டாகும்.

நாருமடியின் குணம்

வண்டுகள் மொய்க்கும் வாசனை பொருந்திய கூந்தலை

யுடையவளே நாரு மடிக்கு, கபக்கட்டு, சலதோஷம், குடல் விருத்தி ,வாதம், சந்நி பாதசுரம் ஆகிய இவை போம், சரீரம் சிகரமாம் என்றுணர்க.

சிவப்பு ஆடையின் குணம்

அதிபித்தியம், உட்சூடு, தருண சுரம் வமனம், அரோசகம், சிலேஷ்ம கோப, அலசம் என்னுமிவைகளில் ஏதேனும் ஒரு ரோகம் அனுசரித்து இருக்கும் காலத்தில் மிகவும் சிவந்த ஆடை உடுத்தலாகாது. ஆடை அணிவதால் மேற்சொன்ன ரோகங்கள் அதிகரிக்கும் என்க.

மஞ்சள் ஆடையின் குணம்

அழகிய கூந்தலையுடைய பெண்ணே மஞ்சள் ஆடையினால், வாதநீர் சுருக்கு இருமல் விஷசுரம், மாறாந்தினவு, தனிச்சுரம், மலபந்தம் இவைகள் நீங்கு என்க.

பச்சை ஆடையின் குணம்

நஞ்சமொத்த கண்ணாளே பச்சை ஆடையினால், உட்சூடு சிலேஷ்ம்ம தோஷமும் போம் கண்ணுக்கு குளிர்ச்சியும் தேகம் பூரிப்பும் உண்டு என்றற்க.

கருப்பு ஆடையின் குணம்

வெறுப்புறா இன்பமுடையாளே கருப்பு ஆடையினால் இருமல், சுரம் மகாசர்பஞ்சு. அக்னிமந்தம், பைத்திய தோஷம் ஆசியவைகள் ஒழியும் என்றுணர்க.

அழுக்கு ஆடையின் குணம்

அழுக்கு ஆடையினால், பற்பல துன்பம் மிகுநளிர் துயரம், நமைச்சல் கிரகசங்கை, நானம் ஆகிய இவைகள் உண்டாகும். சரீர ஒளியும். நுட்பமாகிய அறிவு விலகும் என்றறிக.

கம்பளத்தின் குணம்

சிதனக்காட்டையும். மூடு பனியையும் விலக்கி உடலைக் காக்கின்ற பெரிய கம்பளம் அசிர்க்கரம். சீரனிங்கள், திரிதோஷக்கிரானி கீல்பிடிப்பு அதிசாரம், கறுப்பாக ஒழுகுகின்ற சீழ் இவைகனை நீக்கும் என்றுணர்க.

முண்டாசு, கவசம், நடுகட்டு இவைகளின் குணம்

சிரசிற் கட்டுகின்ற முண்டாக வாதபித்த தொந்தத்கை போக்கும் கவசம் என்கிற அங்கியினால் தேக ஒளியும்.புஷ்டியும் உத்ராக் கினியும் உண்டாவது பித்த கோபமும் தீங்கும், நடு கட்டு என்கிற அரைக்கச்சைக்கு பலம் பொருந்திய ஆன்மையுண்டாம்.

ஆபரணத்தின் குணம்

ஆபரனம் பூணில் அது மரங் கூத்துக்கு ஒரிடமாயிருப்பதும் தவிரச் சரீரத்துக்கு அழகிய பானம் என்கிற கவசமாகும் இதனால் மங்களகரமும் வசீகரமும் மகிழ்ச்சியும், உண்டாகும். சோர்வு மனத்துயரம் முதலியவை அகலும்.

" சிற்சபை "

சித்தானந்த வைத்தியசாலை,

122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2.

போன்: 2981

நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். சிற்சபை



மஞ்சட்காமாலை, குன்மவியாதி, சருமவியாதிகள், பக்கவாதம், ஆரம்ப யானைக்கால் வியாதி, மூலநோய், சுவாச காசம், பீனிசம், கீல்வாயு, வெண்புள்ளி, மதுமேகம், பெண்களின் மலட்டுத் தன்மை, ஆண்களின் வீரியக் குறைவு, ஆரம்பப் புற்று வியாதிகள், குழந்தை வியாதிகள் முதலியவைகட்கு நல்ல முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

வீரிய அணுப்பெருக்குதலுக்கு சிறந்த சிகிச்சை உண்டு.

மருத்துவர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை

சிகிச்சை நேரம்:
காலை 8 மணி முதல் 1 மணி வரை.
மாலை 4 மணி முதல் 8-30 மணி வரை

ஞாயிறு மாலை விடுமுறை.

பதிவு எண்: 75511/89 U 2 அஞ்சல் பதிவு எண்: TN/KCM-27

காசநோய் (T B.) வியாதி உள்ளவர்கள், திப்பிலியை சேர்த்து, ஆங்கில மருந்துடன் சாப்பிட்டால், காசநோய் விரைவில் குணமாவதாக அண்மையில் வெளிநாட்டு பல்கலைக்கழகம் கண்டுபிடித்துள்ளது.

காந்த சக்தி மூலம் Magneto-Therapy) பல வியாதிகளை குணமாக்குகின்றனர்கள். ரஷியாவில் வயிற்று இரண சிகிச்சைக்கு இரண்டு காந்த கம்பிகளைப் பொறுத்தி குணமாக்குகின்றனர்.

உலகம் சுற்றும் மருத்துவம்

குண்டிக்காயிலுள்ள கற்களை கரைப்பதற்குமுதன் முதலாக ஜெர்மனியில் **'சோனிக் அலை அதிர்வுகள்'** மூலமாக குணமாக்கினார்கள் ஆனல் தற்சமயம் பலநாடுகளிலும்இம்முறை பயன் படுத்தப் படுகிறது. மீண்டும் கற்கள் ஏற்படாமலிருக்க வழி உண்டா? என்பது தான் கேள்வி.

உலகத்தில் முப்பது சதவிகித மக்கள் மனோ வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர். அதே சமயத்தில் எண்பது சதவிகித எழுத்தாளர்கள் ஏதாவது ஒரு மனோ வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர். ஆகையால் அறிவுக்கும், மனோவியாதிக்கும் உள்ள தொடர்பைப்பற்றி, அமெரிக்காவில்ஆராய்ச்சி நடக்கின்றது.

காது செவிடிற்கு முக்கிய காரணம் அதிக சத்தங்கள் அதிக, இரத்த அழுத்தம், அதிக குளஸ்டிரால் அளவு ஆகியவைகள் தான்! முழு செவிடை குணமாக்க இறந்தவர்களின் செவிப்பறையை எடுத்து உபயோகப் படுத்தி குணமாக்க வெளிநாட்டில் முயற்சி எடுத்துள்ளனர்.

அதிகமாக சிகரெட் பிடிப்பவர்கள் விரைவில் கிழத்தன்மை அடைகின்றனர். 'சி' வைட்டமின் சத்து வெளியேறுவதால் இளமையை காப்பாற்ற முடியாமல் போகிறது என்று வெளிநாட்டில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். ப. சிற்சபை, கௌரவ ஆசிரியர் டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி, உதவி ஆசிரியர் வெளியிடுபவர் டாக்டர் சி. தங்கதுரை, 122-C, இராஜவீதி, காஞ்சிபுரம்-2 [போன்: 2981
அச்சிடுவோர்: P.T.M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு காஞ்சிபுரம்-631501.